

XFT-0010

Druck-gesteuertes Beckenbodentraining

BEDIENUNGSANLEITUNG



Hersteller:

Shenzhen XFT Electronics co., Ltd. / ISO 9001 / ISO 13485

Import EU:

Dillenburg Medical B.V., Alkmaar, NL / www.dillenburg.com / ISO 9001 / ISO 13485



Dillenburg Medical

Inhalt

1. Einleitung
2. Produktbeschreibung
3. Warnungen
4. Funktionen und Eigenschaften
5. Funktion des Beckenbodens
6. Anleitung und Abläufe
7. Wartung
8. Fehlersuche / -behebung
9. häufig gestellte Fragen (FAQ)
10. Technische Daten
11. Lieferumfang
12. Garantie



1/. Einleitung

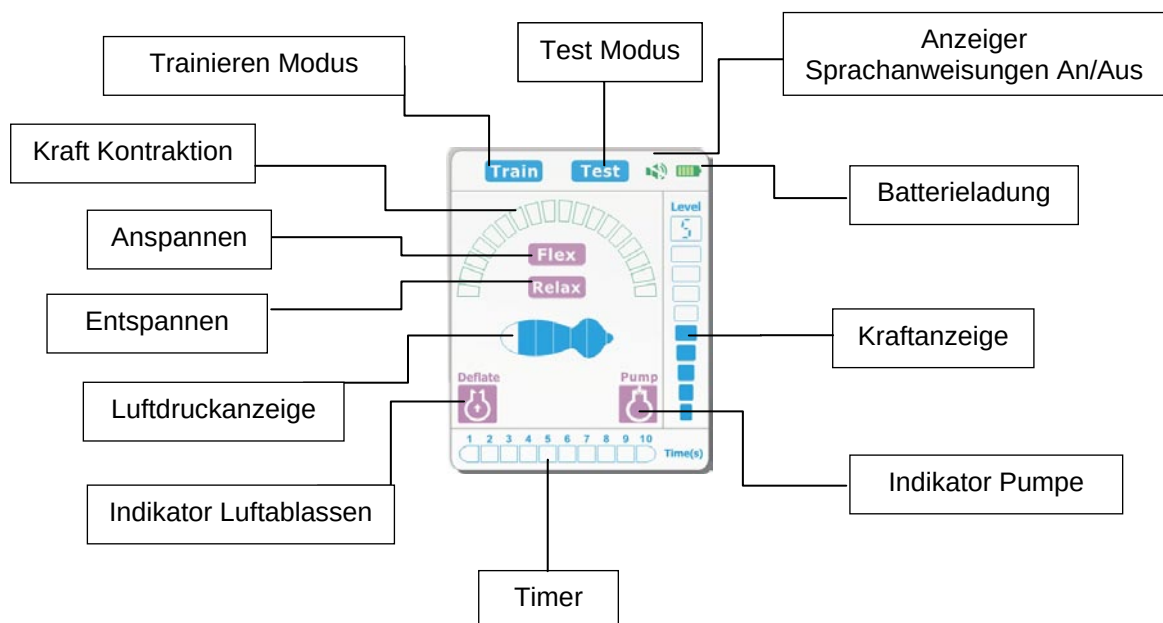
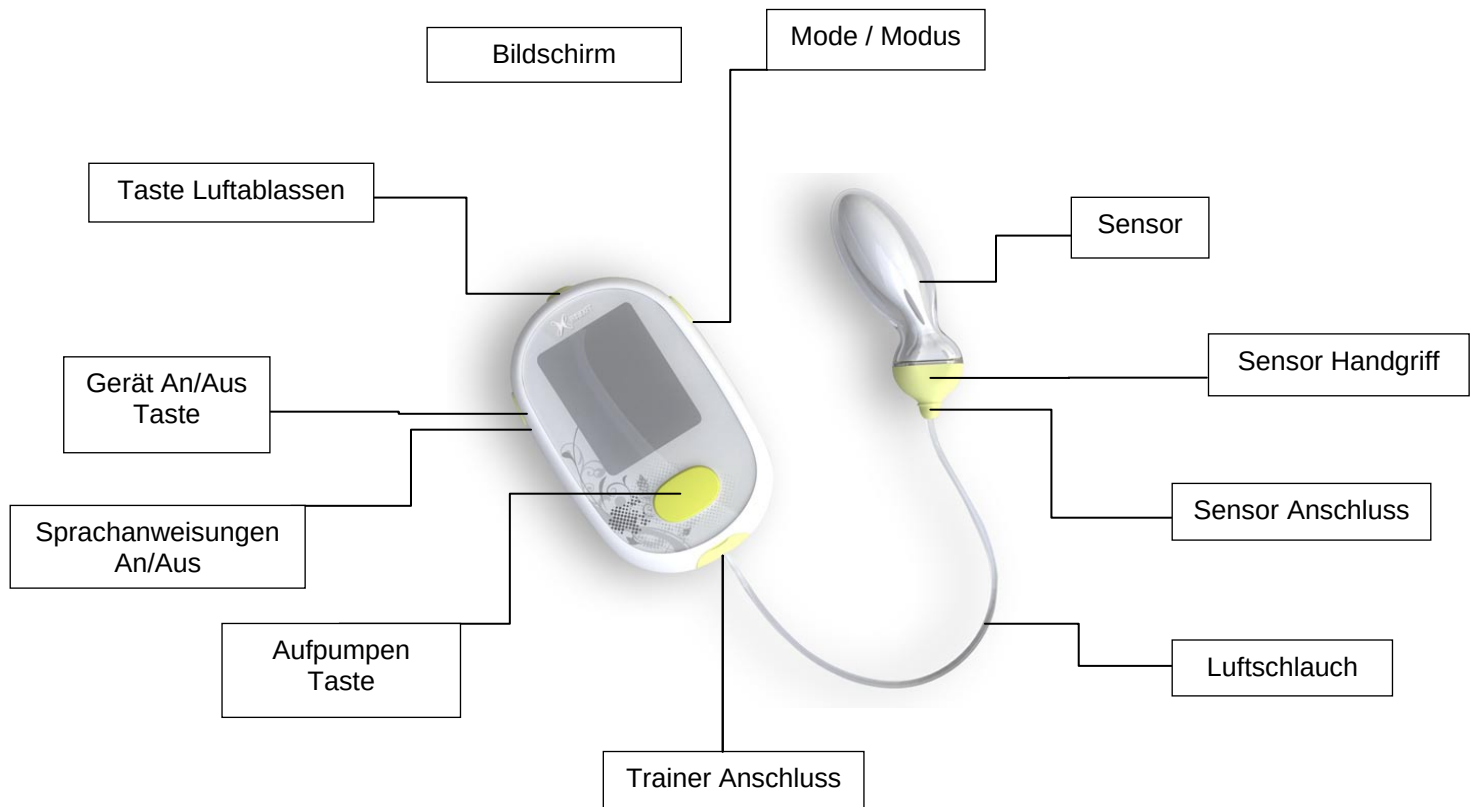
Der XFT-0010 Beckenbodentrainer ist ein innovatives und modernes Erzeugnis des Herstellers XFT.

Das Gerät nutzt pneumatische Drücke zur Biofeedback Methode.

Es unterstützt und hilft Frauen, das Beckenbodentraining sicher und effektiv durchzuführen, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und die Qualität des Sexuallebens zu verbessern.

Die Übungen können zur Verbesserung, bzw. Vorbeugung der Inkontinenz führen. Lokale Blutgefäße werden erweitert, was der verbesserten Mikrozirkulation und Zellversorgung dient. Außerdem wird dadurch das körpereigene Immunsystem gestärkt.

2./ Produktbeschreibung



3./ Warnungen

- Das Gerät während der gesamten Schwangerschaft nicht anwenden
- Das Gerät bis zu sechs Wochen nach der Schwangerschaft oder Beckenoperation nicht anwenden
- Die Anwendung des Gerätes während Unterleibserkrankungen, sowie Herpes, sexuell übertragbaren Erkrankungen, Vaginitis oder Vaginalpilzinfektion kann zu Beschwerden führen oder die Symptome verschlimmern.
- Nur für den individuellen Gebrauch bestimmt – Kann von einer Patientin mehrmals benutzt werden. Es besteht die Gefahr gegenseitiger Kontamination (Ansteckung).
- Das Gerät nicht gleichzeitig mit einem Pessar, einer Portiokappe, oder ähnlichen kontraceptiven Geräten/Mitteln verwenden, da es die Wirkung dieser Geräte stören kann.
- Falls die Behandlung nicht erfolgreich ist oder zu (Haut-) Irritationen führt, raten wir Ihnen, die Behandlung sofort einzustellen und sich an Ihren Arzt zu wenden.

4./ Funktionen und Eigenschaften

- Das Gerät nutzt pneumatische Drücke zur Biofeedback Methode. Es unterstützt Sie und hilft Ihnen, das Beckenbodentraining sicher und effektiv durchzuführen und die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen.
- Vorbeugung von unfreiwilligem Harnverlust und Inkontinenz, Hilfe bei vaginaler Entspannung, postnatale Rehabilitation der Beckenbodenmuskeln und Hilfe bei sexueller Fehlfunktion.
- Hilft dabei, die Qualität des Sexuallebens zu verbessern.
- Die deutlichen Anzeigen auf dem Bildschirm, eventuell unterstützt von den Sprachanweisungen, ermöglichen eine einfache Handhabung.
- Zwei Modi sind verfügbar:
 - der ‚Test‘ Modus um die gewünschte Trainingsintensität zu bestimmen
 - der ‚Train‘ Modus für sicheres und effektives Beckenbodentraining
- Der einzigartige Sensor funktioniert sowohl im Liegen, Sitzen als auch im Stehen.
- Auswahl aus neun Kraftebenen.
- Zu niedriger und zu hoher Sensordruck (auf/ abpumpen) wird auf dem Bildschirm angezeigt.
- Die zuletzt eingestellte Kraftebene (für die Übungen) wird gespeichert.
- Anzeige für schwache Batterie

5./ Funktion des Beckenbodens

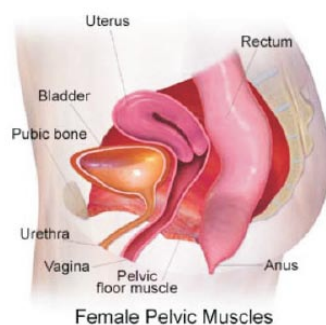


Figure 1

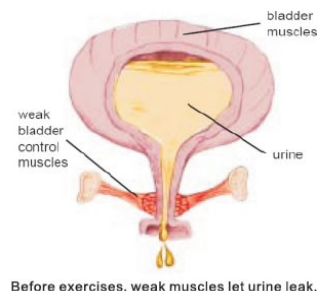


Figure 2

Der Beckenboden (Abb. 1) ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle beim Menschen. Er wird unter anderem durch den Musculus levator ani gebildet. Auf Grund der unterschiedlichen Körperhaltung und Beckenstellung bezeichnet der Begriff Beckenboden bei den vierfüßigen Säugetieren die von Scham- und Sitzbein gebildete Ventralfläche des knöchernen Beckens. Der dem Beckenboden des Menschen entsprechende hintere Abschluss der Beckenhöhle wird als retroperitonealer Teil der Beckenhöhle bezeichnet.

Der Beckenboden hat drei Hauptfunktionen:

1. anspannen,
2. entspannen,
3. reflektorisch gegenhalten (anspannen als Reaktion auf eine Druckerhöhung im Bauchraum).

Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Kontinenz bei Frauen und Männern. Dabei unterstützt die Beckenbodenmuskulatur maßgeblich den unteren Teil der Harnröhre sowie die Schließmuskeln der Harnblase und des Anus.

Der Beckenboden entspannt sich beim Wasserlassen, beim Stuhlgang, bei der Frau beim Geschlechtsverkehr, beim Mann bei einer Erektion. Beim Orgasmus pulsiert der Beckenboden, das heißt Anspannung und Entspannung wechseln sich ab.

Reflektorisch gegenhalten muss der Beckenboden beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, schwere Lasten tragen usw., sonst kann es zu Urinverlust kommen.

Der Detrusor (Abb. 2) ist ein Muskel. Genauer gesagt der Muskel, der die Harnblase zusammendrückt und damit das Wasserlassen einleitet. Der Musculus detrusor vesicae, wie er mit vollem Namen heißt, sitzt in der Blasenwand und umschließt die Blase vollständig.

Damit die Blasenentleerung richtig funktioniert, gibt es noch einen zweiten beteiligten Muskel: den Blasensphinkter. Beim Sphinkter handelt es sich um den Blasenschließmuskel. Er sitzt am Blasenausgang und muss, damit der Harn die Blase verlassen kann, erschlaffen. Sein Normalzustand ist also die Anspannung und damit die Absperrung der Blase.

Wie kann man die Beckenbodenmuskeln richtig trainieren?

Durch konsequentes Training der insuffizient gewordenen Beckenbodenmuskulatur gelingt es einerseits eine Kraftsteigerung und andererseits eine Koordinationsverbesserung der Muskulatur und damit eine Besserung oder Heilung der Inkontinenz zu erreichen. Voraussetzung für ein erfolgreiches Kontinenztraining ist die Fähigkeit, korrekte willentliche Anspannungen des Beckenbodens durchzuführen. Die meisten Personen setzen (unbemerkt) falsche Muskelgruppen (Bauch- Po- und Oberschenkelmuskulatur) ein und vergessen, auf die Atmung zu achten. Dadurch wird das Training nicht nur als sehr anstrengend empfunden, sondern verläuft meist auch nicht zielführend. Durch die Umsetzung des Biofeedback-Prinzips kann das therapeutische Ergebnis optimiert werden.

Hilfreiche Hinweise:

- Erkennen Sie als erstes die richtige Muskelpartie. Halten Sie beim Wasserlassen den Harnstrahl an. Geschafft? Dann haben Sie gerade Ihre Beckenbodenmuskulatur benutzt.
- Achten Sie darauf, dass Sie dazu lediglich die Beckenbodenmuskeln anspannen.
- Platzieren Sie eine Hand auf den Bauch als Hilfefunktion um sicher zu stellen, dass Sie die Bauchmuskulatur weich und entspannt halten.
- Den Atem nicht anhalten
- Die Anspannungen zu wiederholen ist gut, aber tun Sie nicht zu viel des Guten. Üben Sie schonend und langsam.
- Faustregel Arbeitszeit / Ruhezeit: nach jeder Anspannung sollte die Dauer der Ruhezeit doppelt so lange sein wie die Dauer der Arbeitszeit (Dauer der Anspannung).

Gerade nach der Geburt verspüren viele Frauen keine Lust zum Liebesleben. Sie fühlen sich nach unten „offen“, mit wenig Spannkraft und Empfindungen. Mit einem Beckenbodentraining kann wieder eine liebevolle Beziehung zum Körper und zum Becken, dem Zentrum von Kraft und Lust, aufgebaut werden.

6./ Anleitung und Abläufe

Das Gerät montieren:

1. Legen Sie drei AAA alkaline Batterien ein
2. Verbinden Sie den Luftschlauch mit dem Gerät
3. Verbinden Sie die andere Ende des Luftschlauches mit dem Sensor
4. Achtung: das Gerät jetzt noch nicht einschalten.



Der Sensor einführen:

(Führen Sie den Sensor wie im Bild gezeigt ein)

1. Stehen, sitzen bzw. liegen Sie entspannt, die Blase ist entleert.
2. Führen Sie den Sensor bis dem Fußteil in Ihre Vagina ein.
3. Falls erforderlich, benutzen Sie bitte wasserlösliches Gleitmittel als Einführhilfe
4. Halten Sie das Gerät in Ihrer anderen Hand oder platzieren Sie das Gerät so, dass Sie es gut ablesen können.



Das Gerät einschalten:

Die An/Aus-Taste des Gerätes 3 Sekunden gedrückt halten.

Die Taste ‚Sprachanweisungen An/Aus‘ drücken zum einschalten/ausschalten der Sprachanweisungen.



Modus wählen:

Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, drücken Sie die Modus-Taste und wählen Sie den ‚Test‘ Modus oder den ‚Train‘ (= trainieren) Modus.

Achtung: falls der Modus-Taste nicht innerhalb von 3 Sekunden gedrückt wird, nachdem das Gerät eingeschaltet wurde, erscheint automatisch der ‚Train‘-Modus.

TEST Modus:

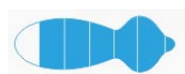
Im Test-Modus wird getestet wie viel Kraft der Beckenbodenmuskel ausüben kann, somit die richtige Kraftebene justiert werden kann. Vor der ersten Anwendung sollte zuerst die Kraftebene mittels des Test-Modus justiert werden. Ansonsten empfehlen wir diesen Test einmal der Woche zu wiederholen.

1/. Aufpumpen:

Der Indikator ‚aufpumpen‘ (Pump) blinkt im Bildschirm.

(Wenn eingeschaltet, sagt die Sprachanweisung: „Please pump“ = bitte aufpumpen).

Sie können jetzt die Aufpumpen-Taste wiederholt drücken um den Sensor aufzupumpen.



= weiter aufpumpen



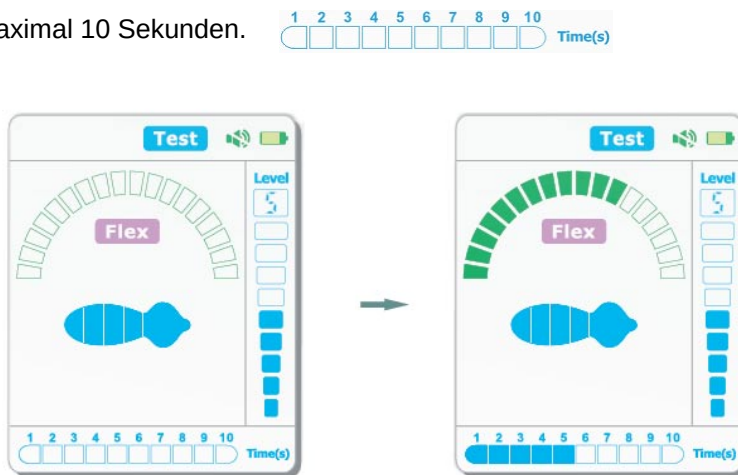
= aufpumpen vollendet

Wenn Sie zu stark aufgepumpt haben, erscheint links unten im Bildschirm das Symbol ‚Deflate‘. Jetzt mit der Taste ‚Luftablassen‘ den Druck ablassen und erneut aufpumpen.



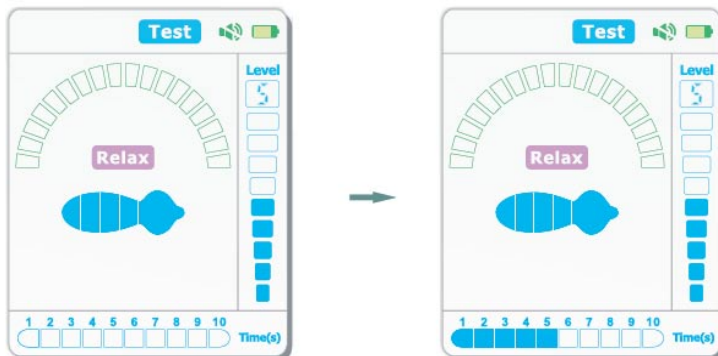
2/. Anspannen:

Der nächste Schritt ist die Anspannung des Beckenbodens. Im Bildschirm blinkt **Flex** = anspannen. Bitte spannen Sie nun Ihre Beckenbodenmuskeln so lange an wie Sie können; bis maximal 10 Sekunden.



3/. Entspannen:

Nachdem Sie die Anspannphase vollendet haben, blinkt **Relax** im Bildschirm. Entspannen Sie nun für 10 Sekunden.



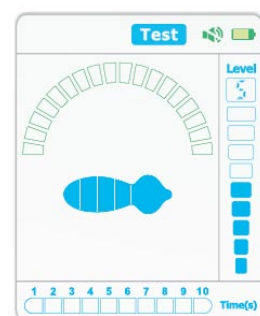
Der Anspann- / Entspannzyklus wird fünfmal wiederholt.

4/. Test-Ergebnis:

Die derzeitige Leistungsfähigkeit Ihrer Beckenbodenmuskulatur wird dargestellt.

Im Beispiel rechts beträgt die Leistungsfähigkeit 5.

Auf diesem Niveau wird die Anwenderin jetzt trainieren.



5/. Luftdruck ablassen:

Nachdem der Test beendet wurde, blinkt im Bildschirm ‚Deflate‘:
Jetzt mit der Taste ‚Luftablassen‘ den Luftdruck ganz ablassen.
Nach dem Ablassen schaltet das Gerät automatisch um im Train-Modus.



Train Modus:

Der Train (= trainieren = üben) – Modus ist den Behandlungsmodus.

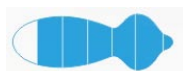
Achtung:

- o während des Trainings immer richtig ein- und ausatmen
- o die Bauch- und Gesäßmuskeln immer entspannt lassen

1/. Aufpumpen:

Das Symbol ‚Aufpumpen‘ (Pump) blinkt im Bildschirm.
(Wenn Sprachanweisungen eingeschaltet sind, sagt das Gerät jetzt: „Please pump“ = bitte aufpumpen).

Drücken Sie jetzt die Aufpumpen-Taste wiederholt, um den Sensor aufzupumpen.

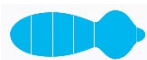


= weiter aufpumpen



= aufpumpen vollendet

Wenn Sie den Luftdruck zu hoch aufpumpen, erscheint links unten im Bildschirm den Indikator
Jetzt mit der Taste ‚Luftablassen‘ den Druck ablassen und erneut aufpumpen.



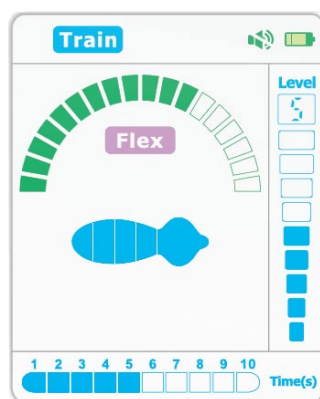
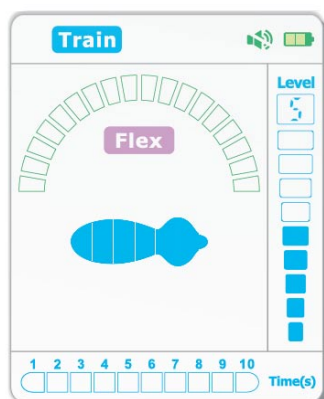
Wenn das Symbol (= aufpumpen vollendet) im Bildschirm erscheint, kann der nächste Schritt „langsame Übung“ angefangen werden.

2/. langsame Übung:

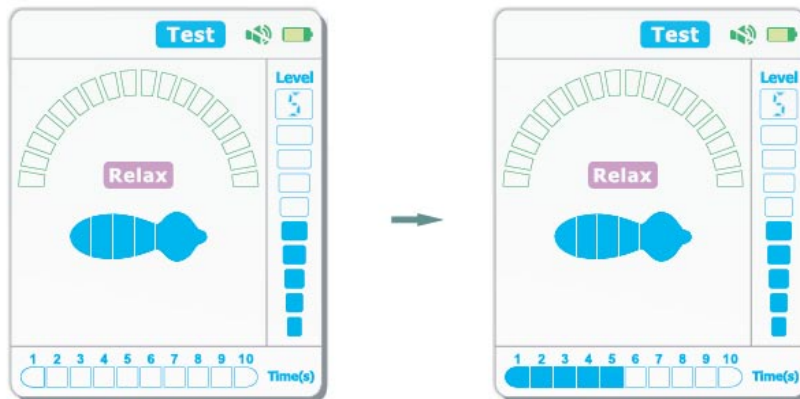
Nachdem das Aufpumpen vollendet wurde, startet ein Zyklus mit wiederholt 10 Kontraktionen von 10 Sekunden und 10 Entspannungen von 10 Sekunden.

Das **Flex** (= anspannen) Symbol erscheint im Bildschirm. Bitte spannen Sie Ihre

Beckenbodenmuskeln an so lange Sie können, bis maximal 10 Sekunden.



Nachdem Sie die Anspannphase vollendet haben, blinkt **Relax** im Bildschirm. Entspannen Sie für 10 Sekunden.



Der Anspann- / Entspannzyklus wird zehnmal wiederholt.

3/. schnelle Übung:

Nachdem die langsame Übung komplett beendet wurde, schaltet das Gerät automatisch um in den Modus ‚schnelle Übung‘: 10 Zyklen von An –und Entspannen ohne Pausenzeit. Bitte den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.

4/. Luftdruck ablassen:

Nachdem die schnelle Übung komplett beendet wurde, blinkt links unten ‚Deflate‘ im Bildschirm. Jetzt mit der Taste ‚Luft ablassen‘ den Druck ganz ablassen.



Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem der Druck komplett abgelassen wurde.

7./ Wartung

- Nach Ablauf der Übungen den Sensor aus der Scheide entfernen und vom Luftschlauch entkoppeln. (eventuelle Restluft entweicht)
- Der Sensor mit Wasser und milder Seife waschen, gut abspülen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen. **Achtung:** versuchen Sie nicht den Ballon zu entfernen.
- Wischen Sie den Bildschirm des Gerätes mit einem feuchten Tuch ab.
- Die Sensorhülle ist semi-disposable; wir empfehlen, die Hülle nach 6 Wochen regelmäßiger Anwendung zu ersetzen.
- Das Gerät und den Sensor in der Originalverpackung bei Zimmertemperatur aufbewahren.

8./ Fehlersuche und -behebung

- Das Gerät schaltet nicht ein: *überprüfen Sie ob die Batterien richtig eingelegt sind oder legen Sie neue Batterien ein.*
- Der Indikator ‚Pump‘  erscheint nicht oder nicht richtig im Bildschirm: *überprüfen Sie ob der Luftschlauch und die Verbinder richtig angeschlossen sind oder ersetzen Sie den Sensor.*
- ‚Disconnect‘ erscheint im Bildschirm: *den Sensorschlauch entkoppeln und den Luftdruck komplett ablassen. Den Sensorschlauch wieder verbinden und die Übung neu starten.*

9./ häufig gestellte Fragen (FAQ)

- Wie oft sollte ich trainieren? *Wir empfehlen die Übungen zweimal täglich komplett durchzuführen (morgens und abends). Ergänzend können Sie Übungen machen ohne das Gerät zu benutzen. Wir empfehlen Ihnen das Testverfahren (Test-Modus) einmal in der Woche durchzuführen.*
 - o *Test-Modus: ein Zyklus von langsamen Übungen (10 X Anspannen und 10 X Entspannen); 5 Wiederholungen.*
 - o *Train-Modus: ein Zyklus von langsamen Übungen (10 X Anspannen und 10 X Entspannen); 10 Wiederholungen gefolgt von einem Zyklus schneller Übungen (10 X Anspannen und 10 X Entspannen ohne Pausenzeiten); 10 Wiederholungen.*
- Welche Vorteile habe ich von der Kräftigung meiner Beckenbodenmuskulatur?
 - o *Vorbeugung oder erhebliche Verbesserung der Harninkontinenz*
 - o *Verbesserung der Qualität des Sexuallebens, Vaginaltonus, und Empfindlichkeit*
 - o *Vorbeugung der Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur*
 - o *Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur vor und nach einer Entbindung*
- Warum ist es wichtig die schnellen Übungen zu machen? *Schnelle Muskelkontraktionen schaffen einen kräftigen Beckenboden der in der Lage ist, Harnverlust bei Niesen, Husten, Lachen usw. zu verhindern.*
- Was sind die häufigsten Ursachen für einen schwachen Beckenboden?
 - o *High-impact Belastungen sowie Laufsport*
 - o *Hormonelle Änderungen während der Menopause*
 - o *Übermäßiges Körpergewicht*
 - o *Überbelastung bei chronischer Verstopfung*
 - o *Schwangerschaft und Entbindung*
 - o *Rauchen und chronischer Husten*
- Kann ich meinen XFT Beckenbodentrainer während der Periode anwenden? *Es ist nicht schädlich die Übungen während der Periode durchzuführen; Sie sollten aber den Sensor nach dem Gebrauch gründlich reinigen.*

10./ Technische Daten

- Produktbezeichnung : Druckluftbetätigter (pneumatischer) Beckenbodentrainer
- Modell : XFT-0010
- Stromversorgung : 3 St. AAA alkaline Batterien
- Abmessungen : 130x82x35mm.
- Gewicht : 148 Gr.
- Arbeitsbedingungen : Temperatur 0 – 40 °C. ; Feuchtigkeit 15 – 95 %
- Lagerbedingungen : Temperatur 10 – 40 °C. ; Feuchtigkeit 15 – 95 %

11./ Lieferumfang

- 1 St. XFT-0010 Beckenbodentrainer
- 1 St. Sensor
- 1 St. Luftschlauch
- 1 St. Bedienungsanleitung

12./ Garantie

Begrenzte 2-Jahres-Garantie

Der Hersteller garantiert dem Erstbenutzer-Käufer, das Gerät bei Funktionsstörungen nach normalem Gebrauch aufgrund von Material- oder Herstellungsfehlern während des Garantiezeitraums im Ermessen vom Hersteller zu reparieren oder zu ersetzen. Während der Garantiezeit stellt der Hersteller kostenlos Arbeitskraft und Ersatzteile zur Verfügung, um die Funktionsstörungen zu beheben. Sollte das Produkt nicht mehr im Handel erhältlich sein, behält sich der Hersteller das Recht vor, das defekte Gerät durch ein vergleichbares Gerät zu ersetzen. Der Benutzer-Käufer haftet für alle Versandkosten für den Versand des Geräts an den Hersteller oder einen autorisierten Reparaturbetrieb.

Garantieausschluss

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden infolge einer Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung, von Unfällen, Missbrauch, Änderungen am Gerät oder Reparaturen durch nicht autorisiertes Personal. Ferner erstreckt sich diese Garantie nicht auf Zubehörteile wie z.B. (aufladbare) Batterien. Diese Produkte können Sie bei Ihrem Händler erwerben. Kosten für Reparatur oder Ersatz hat der Benutzer-Käufer zu tragen. Der Hersteller haftet nicht für direkte oder indirekte Schäden, die sich infolge des Verkaufs oder der Benutzung des Geräts ergeben.

Keine anderen Garantien

Diese beschränkte Garantie ist die einzige ausdrücklich gewährte Garantie vom Hersteller. Implizite Garantien, einschließlich, aber nicht darauf begrenzt von Garantien der Verkäuflichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck sind auf den oben aufgeführten Zeitraum begrenzt. Diese Garantie verleiht Ihnen besondere Rechte. Außerdem können Sie über Rechte verfügen, die von Staat zu Staat variieren.

Das Öffnen oder die Beschädigung des Gehäuses führt zum Erlöschen jeglicher Garantieansprüche.

Warnung: Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör. Die Verwendung von Netzadaptern ist unzulässig.



Dillenburg Medical

www.dillenburg.com // info@dillenburg.com